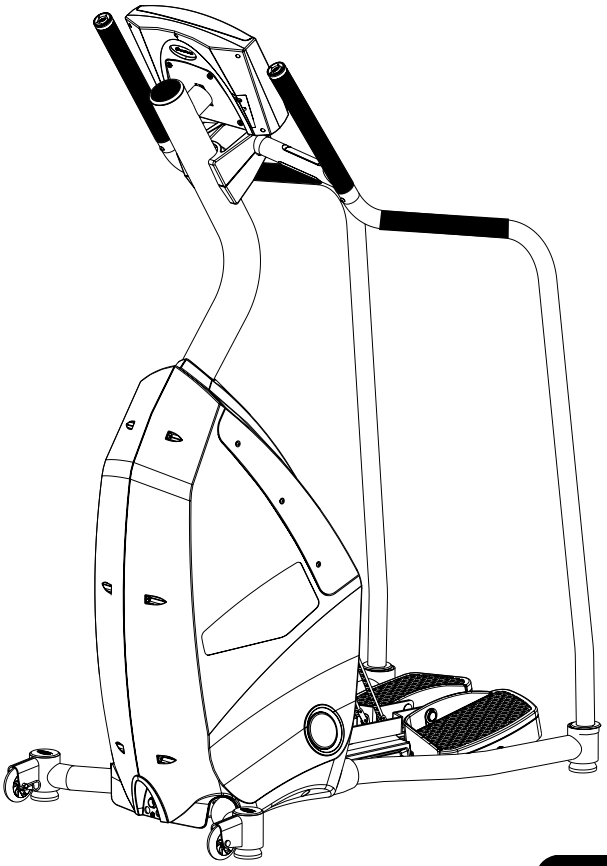
StairMaster®

SC916 StairClimber

Manual del propietario



Español

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness StairMaster® Universal® Nautilus Institute® | a brand of NAUTILUS Inc

001-7291-021208A

Introducción

Gracias por adquirir el stepper SC916 de la línea profesional de StairMaster®, una marca de Nautilus, Inc. Durante más de 30 años, Nautilus, Inc. ha fabricado los mejores equipamientos de entrenamiento físico, utilizados hoy en día en gimnasios y hogares de todo el mundo. Confiamos que este producto supere todas sus expectativas y se convierta en una valiosa herramienta.

Lea detenidamente este manual completo para familiarizarse con el funcionamiento de su nuevo stepper SC916. De esta forma garantizará un máximo aprovechamiento del stepper SC916 y disfrutará de entrenamientos seguros y eficaces durante mucho tiempo.

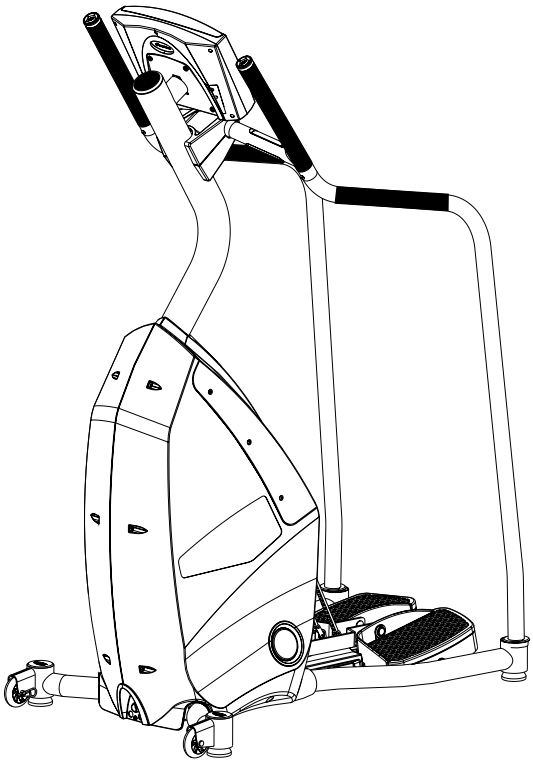
Nautilus, Inc.
Oficina central mundial
16400 SE Nautilus Drive
Vancouver, Washington 98683 EE. UU.

(800) NAUTILUS (800-628-8458)
nautilus.com

Índice

Especificaciones del producto 4
Etiquetas y advertencias de seguridad 5
Inicio 7
Instrucciones para subirse y bajarse del stepper 7
Funcionamiento 8
Definiciones y funciones de la pantalla 8
Funciones de las teclas 10
Programas 12
Teclado del programa de ejercicios 12
Programa de inicio rápido 14
Programa manual 14
Programa para quemar grasas 15
Programa para quemar calorías 17
Programa de intervalos 18
Programa de entrenamiento cardiovascular 19
Programa de preparación física de Nautilus® 21
Calorías objetivo 26
Programa de intervalos FC 27
Programa de entrenamiento aleatorio 28
Programa de intervalos personalizados 28
Programa CPAT 29
Opciones del programa de ejercicios 30
Control de la frecuencia cardíaca 32
Frecuencia cardíaca telemétrica 32
Mantenimiento de la cinta transmisora 33
Frecuencia cardíaca de contacto 33
Prioridad de la frecuencia cardíaca 34
Códigos de la consola 36
Códigos predeterminados y personalizados 37
Códigos de estado de la máquina 38
Códigos de diagnóstico 39
Códigos de configuración 41
Mantenimiento 43
Desplazamiento de la máquina 43
Planificación 44
Comprobación de la carga de baterías 45
Recarga de la batería de reserva 45
Cómo deshacerse de las baterías y reciclaje 45
Cómo ponerse en contacto con Nautilus, Inc. 46

Especificaciones del producto



Modelo SC916

Dimensiones: 68 x 109 x 173 cm (27 x 43 x 68 pulgadas) (an x la x al)

Peso de la unidad: 68 kg (150 lb)

Peso del paquete de envío: 81 kg (178 lb)

Área de entrenamiento: 127 x 205,74 cm (50 x 81 pulgadas) (an x la)

Valor nominal de alimentación de entrada: 9 V CC 1.00 amperios

Valores nominales del adaptador de alimentación externa:

EE. UU. y Canadá, 120 V 60 Hz entrada, 9 V CC 1,5 A salida

Japón, 100 V 50-60 Hz entrada, 1,5 A salida

Internacional (UE y Australia/Nueva Zelanda), 230 V (o 220-240 V) 50 Hz entrada, 9 V CC 1,0 A salida

Peso máximo del usuario: 136 kg (300 libras)

Advertencias de seguridad

Este icono indica una situación posiblemente peligrosa que, si no se evita, puede causar la muerte o lesiones graves..

Antes de utilizar este equipo, tenga en cuenta las advertencias siguientes:

Lea y comprenda el Manual del usuario en su integridad.
Lea y comprenda todas las advertencias de esta máquina.

- Si esta máquina se utiliza en una instalación comercial, los usuarios finales no tendrán acceso a este Manual del propietario. Es responsabilidad de la instalación hacer saber a los usuarios cómo debe utilizarse este equipo y que conozcan los posibles riesgos.
- Mantenga a los niños alejados de esta máquina. Manténgalos estrechamente vigilados cuando se encuentren cerca de la máquina. Es posible que las partes móviles que parecen peligrosas a los adultos no lo parezcan a los niños.
- Consulte con el médico antes de comenzar un programa de ejercicios. Interrumpa el ejercicio si siente dolor o presión en el pecho, le falta la respiración o siente mareos. Consulte con el médico antes de volver a utilizar la máquina.
- Inspeccione esta máquina en busca de partes sueltas o signos de desgaste. Preste especial atención a los pedales. Póngase en contacto con el Servicio al cliente de ® para obtener información de la reparación. Utilice únicamente piezas de repuesto StairMaster® suministradas por Nautilus, Inc.
- Monte el stepper y hágalo funcionar en una superficie nivelada y sólida.
- No lleve ropa o joyas sueltas mientras hace ejercicio.
- Límite máximo de peso del usuario: 136 kg (300 lb). No la utilice si supera este peso.
- Estabilice los pedales antes de subirse a ellos y tenga cuidado al bajarse de la máquina.
- Mantenga una separación de al menos 50 cm (19 pulgadas) en torno a la máquina. Ésta es la distancia de seguridad recomendada para acceder y rodear la máquina, así como para bajar de la máquina en caso de emergencia.
- Avise a las personas de que se mantengan a distancia, al menos a 1 m (3 pies). No deje que nadie toque el operador mientras la máquina se encuentre en movimiento.
- No se esfuerce en exceso durante el ejercicio. No intente hacer ejercicio con más resistencia de la que puede aguantar físicamente.

Etiquetas de advertencia de seguridad

ANTES DE USAR EL PRODUCTO: Localice y lea todas las etiquetas de advertencia situadas en el stepper SC916 de la línea profesional de StairMaster®, antes de utilizar el producto. Asegúrese de sustituir cualquier etiqueta de advertencia que se encuentre dañada, se haya perdido o sea ilegible. Si necesita etiquetas de recambio, póngase en contacto con un representante de Nautilus ® en el número de teléfono (800) 628-8458 (América del Norte) o (41) (26) 460 77 77 (oficina internacional).

Etiqueta 1: Etiqueta de advertencia general.

Ubicación: Colocada en la parte frontal inferior de la cubierta lateral izquierda (consulte la ilustración 1).

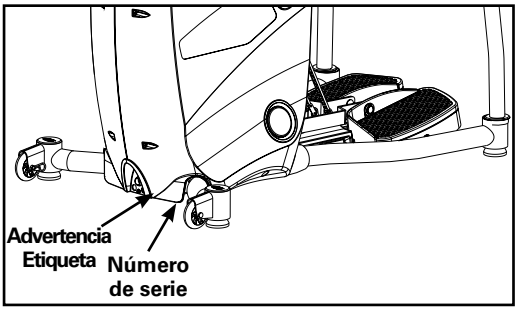


Ilustración 1

Etiqueta 2: Etiqueta de advertencia de ejercicios general.

Ubicación: Colocada en el mástil debajo de la consola (consulte la ilustración 2).

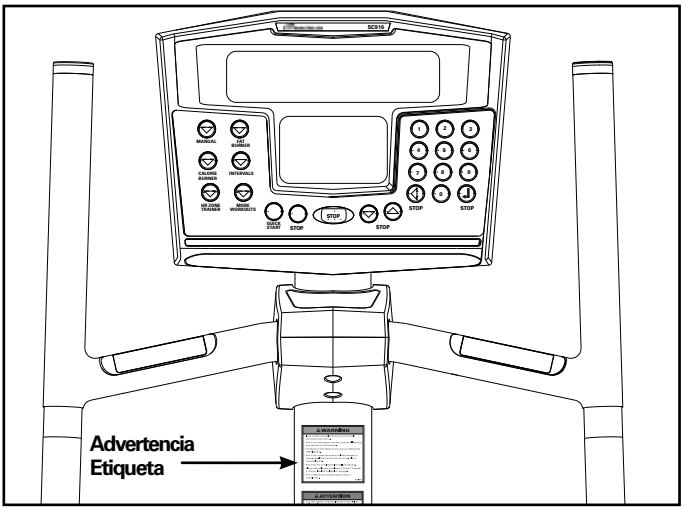


Ilustración 2

Nota: a lo largo del manual, todas las referencias al lado izquierdo o derecho, parte delantera o trasera son como si estuviera subido en la máquina, preparado para realizar ejercicios.

INSTRUCCIONES PARA SUBIRSE Y BAJARSE DEL STEPPER SC916

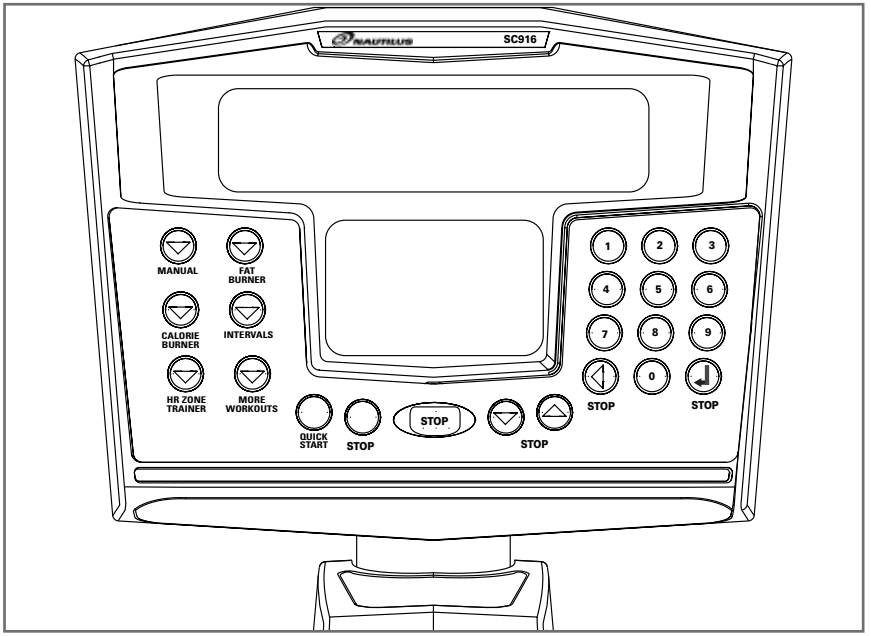
Las instrucciones siguientes explican a los usuarios cómo subir y bajar del stepper.

Para evitar lesiones, siga detenidamente las instrucciones.

1. En la pantalla debería ver el mensaje "SELEC. EJERCICIO".
2. Seleccione el programa de ejercicios MANUAL para controlar el ritmo de su primer ejercicio y acostumbrarse al movimiento. Pulse [MANUAL] y, a continuación, [ENTER].
3. La consola le solicitará que introduzca su peso corporal. Introduzca su peso en kilogramos (o en libras si la consola está ajustada en unidades imperiales). Para corregir un error, pulse [CLEAR] antes de pulsar [ENTER].
4. La consola le solicitará que introduzca la velocidad de pasos. Introduzca la velocidad deseada desde 24 (muy fácil) a 162 (extremadamente duro). Es posible que los usuarios que utilicen la máquina por primera vez deseen seleccionar una velocidad baja, por ejemplo el nivel 24. Para corregir algún error, pulse [CLEAR] antes de pulsar [ENTER].
5. La consola le solicitará que introduzca el tiempo de entrenamiento con incrementos de un minuto entre 5 y 99 minutos. Pulse [1], [0] y [ENTER] para entrenar durante diez minutos. Una vez introducido este tiempo, en la consola se mostrará "BUEN EJERCICIO" y se iniciará el programa. Si no empieza a trabajar en 30 segundos, la consola regresará a la pantalla de inicio y se apagará.
6. Comience a pedalear de tal forma que los pedales no golpeen el suelo durante el ejercicio. Al moverse, el programa MANUAL empezará en el nivel seleccionado durante la introducción de datos.
7. A medida que se sienta cómodo con el movimiento del ejercicio, pulse [LEVEL:↑] y [LEVEL:↓] para ajustar la velocidad de pasos.
8. Relájese mientras hace ejercicio.
9. Antes de bajarse del stepper, deténgase y deje que los pedales le lleven lentamente al suelo. Utilice las barras laterales para sujetarse y levante un pie lentamente hasta el que el soporte del pedal contacte con el tope superior. Coloque dicho pie en el suelo. Repita con el otro pie. No deje que los pedales golpeen con los topes superiores ya que se puede producir un desgaste innecesario.

FAMILIARIZACIÓN CON LA PANTALLA Y LOS CONTROLES

La consola del SC916 es un panel computarizado utilizado para hacer funcionar el stepper SC916 y mostrar los datos de los ejercicios y el estado operativo. Tómese su tiempo para leer y familiarizarse con el funcionamiento del stepper SC916 y la situación de todas las teclas, para sacar el máximo partido de todas las opciones de ejercicios de la máquina.



DEFINICIONES Y FUNCIONES DE LA PANTALLA

Pantalla y funciones del ordenador:

TIEMPO El tiempo de ejercicios seleccionado se muestra en la sección superior izquierda de la ventana de visualización superior. En la mayoría de los ejercicios, el cronómetro contará hacia atrás, en minutos y segundos, hasta que el entrenamiento finalice o se detenga. Si se introduce (0) en el entrenamiento (MANUAL) o (ENTRENADOR ZONA FC), el cronómetro contará hacia adelante.

CRONÓMETRO DE INTERVALOS El cronómetro de intervalos se muestra en la pantalla inferior, esquina superior izquierda. El cronómetro de intervalos contará hacia atrás el tiempo restante dentro de cada intervalo.

VELOCIDAD DE PASOS Si se pulsa la tecla ↑, se aumentará la intensidad de la carga de trabajo y si se pulsa la tecla ↓, disminuirá.

El usuario debe consultar con un médico para determinar una frecuencia cardíaca objetivo (THR) adecuada, en la que se basará el ejercicio, en función de su edad, peso y forma física. Aunque Nautilus ® proporciona algunos rangos de THR, únicamente son valores aproximados y no deberían considerarse como una recomendación médica.

FRECUENCIA CARDÍACA La frecuencia cardíaca (HR) actual, en latidos por minuto (BPM), se muestra junto al icono del corazón en la pantalla inferior.

Porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima: la aproximación de la frecuencia cardíaca máxima se calcula en función de la ecuación predictiva más reciente del Colegio Americano de Medicina Deportiva (ACSM):

Frecuencia cardíaca máxima = 215 – (Edad * .75)

El porcentaje de la frecuencia cardíaca máxima sólo se mostrará en programas de control de la frecuencia cardíaca (HRC).

Ejemplo: Para una persona de 40 años, la frecuencia cardíaca máxima se calcula como 215 – 40 (edad) * .75) = 185. 185 pulsaciones por minuto sería aproximadamente la frecuencia cardíaca máxima para un usuario de 40 años. Si el usuario entrena a 140 BPM, en la esquina superior izquierda de la pantalla inferior se mostrará un 76% (140/185 = 76%). Esto significa que el usuario de 40 años que entrena a 140 BPM está al 76% de su frecuencia cardíaca máxima.

(Consulte los programas de entrenamiento cardíaco para más detalles.)

DISTANCIA proporciona un total acumulativo de la distancia equivalente, en en kilómetros (o millas si la pantalla se configura en unidades imperiales) que ha recorrido.

CALORÍAS Proporciona el total actual del número de calorías quemadas durante una sesión de ejercicio.

Nota: este número es sólo una aproximación, puesto que el gasto calórico del usuario variará significativamente según la edad, género, peso y metabolismo del usuario.

CALORÍAS/HORA Muestra el ritmo al que las calorías se queman por hora al nivel de resistencia actual y los pasos por minuto.

VELOCIDAD Muestra la velocidad de pasos en pasos por minuto (SPM).

VATIOS Durante una sesión de ejercicios, esta estadística muestra la salida de alimentación en las RPM actuales y nivel de intensidad, mostrados en vatios (746 vatios = 1 cv).

METs MET (múltiplos de la tasa metabólica en reposo) indica el coste de energía relativo del ejercicio. Mientras está sentado tranquilamente, su organismo consume oxígeno a un ritmo de 1 MET o unos 3,5 mililitros por kilogramo de masa corporal por minuto. Cuando hace ejercicio, su organismo necesita más oxígeno para poder funcionar. Por ejemplo, si se ejercita a 10 MET, requerirá diez veces el ritmo de reposo de consumo de oxígeno, o unos 35 mililitros por kilogramo y minuto. Durante el entrenamiento, la pantalla muestra el nivel MET actual. Durante el resumen de entrenamiento, se muestra el nivel MET promedio. Durante el entrenamiento, si realiza un seguimiento del MET conocerá el nivel de intensidad de su entrenamiento: cuanto más alto sea el nivel de MET, más duro está trabajando.

PERFIL DE ENTRENAMIENTO El área de la matriz de puntos de la pantalla muestra el perfil del curso real del programa de ejercicios seleccionado. Cuanto más alta sea la columna, más alto será la velocidad de pasos o los MET para ese intervalo. La columna intermitente muestra el intervalo actual.

FUNCIONES DE LAS TECLAS

Display LOCK/UNLOCK - Tecla de estadísticas

Durante el programa de ejercicios, la tecla Display LOCK/UNLOCK permite realizar un seguimiento de las estadísticas de entrenamiento que se muestran en la línea de texto de la ventana de visualización. Al iniciar un entrenamiento, la pantalla se encuentra en modo desbloqueado y las diferentes estadísticas de ejercicios se mostrarán por orden. Pulse la tecla [DISPLAY] (Pantalla) una vez para desactivar la característica de análisis y mostrar la estadística actual en la ventana de visualización. Pulse de nuevo la misma tecla y la característica de análisis se volverá a activar para desplazarse por las diferentes estadísticas.

En el modo DESBLOQ PANTALLA, la consola pasará por las siguientes estadísticas por orden: kilómetros (millas), calorías/hora, pasos/min, niveles, vatios, MET.

Al finalizar un entrenamiento, los promedios de estadísticas se calculan según la acumulación de datos durante el programa de entrenamiento.

TECLA QUICK START La tecla Quick Start proporciona un inicio inmediato a una sesión de ejercicios sin tener que proporcionar ninguna información del usuario.

LEVEL (VELOCIDAD PASOS) La velocidad de pasos del ejercicio puede cambiar en DE cualquier momento durante

TECLAS ARRIBA Y ABAJO un ejercicio. Si se pulsa la tecla ↑ se aumenta la velocidad de pasos y si se pulsa la tecla ↓, disminuye. Tras pulsar una vez una tecla Level, en la línea de texto se mostrará la velocidad de pasos. Si la pulsa más veces, aumentará o disminuirá la velocidad de pasos.

TECLA STOP Pulse la tecla STOP cada vez que desee hacer una pausa en el programa de ejercicios hasta de 2 minutos. Si pulsa una segunda vez la tecla STOP y se muestran las estadísticas del entrenamiento, la consola volverá al indicador "SELEC. EJERCICIO".

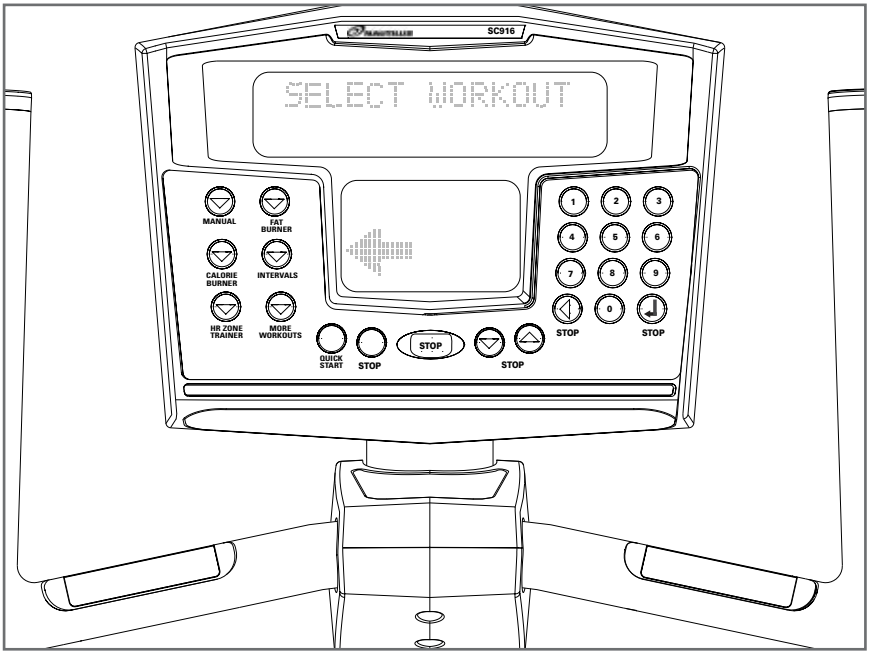
TECLADO NUMÉRICO (0-9) El teclado numérico está situado en el lado derecho de la consola. Durante la configuración del programa, este teclado permite introducir rápidamente información necesaria, como el tiempo, la edad, el nivel de intensidad, el peso y la frecuencia cardíaca.

Enter: La tecla ENTER confirma las selecciones de entrenamiento y almacena la información utilizada por la consola para calcular las estadísticas de entrenamiento.

Clear: Durante la introducción de datos, la tecla CLEAR borra la información de la memoria de la consola y vuelve al indicador de entrada de datos anterior.

PROGRAMAS

StairMaster® SC916 de la línea profesional cuenta con un amplio abanico de opciones de programación sumamente flexibles que permite su uso a cualquier persona, sea cual sea su preparación física.



Teclado del programa de entrenamiento

El teclado del programa de entrenamiento está situado a la izquierda de la pantalla. En el equipo hay seis teclas de programa de entrenamiento, incluida una tecla More Workouts (Más ejercicios) con varias opciones de programas avanzados.

Mientras la consola se encuentra en el modo “SELEC. EJERCICIO”, pulse una de las teclas de programa de ejercicios para previsualizar el entrenamiento deseado. Después de seleccionar el entrenamiento deseado, sólo tiene que seguir los indicadores para introducir los datos de usuario necesarios para dicho programa.

Al introducir los datos, el usuario puede seleccionar los valores predeterminados estándar pulsando [ENTER] en el indicador de la pantalla sin tener que escribir ningún dato. Este procedimiento configurará la consola con los siguientes valores predeterminados:

VELOCIDAD DE PASOS: 41

PORCENTAJE DE CFC: 70

PESO: 175 lbs. (80 kg)

NIVEL DE INTENSIDAD: 3

EDAD: (sólo en el programa Entrenador Zona FC) 40 años

TIEMPO DE ENTRENAMIENTO: el tiempo predeterminado en los entrenamientos programados e Inicio rápido es de 20 minutos. Los programas Manual y Entrenador Zona FC no tienen un tiempo predeterminado especificado. En este programa, el cronómetro de la consola contará hacia adelante hasta el tiempo máximo de 99 minutos.

Una vez seleccionado un programa, siga los indicadores de la consola.

INTR. PESO: escriba su peso corporal en kilogramos (o en libras si la consola se configura en unidades imperiales).

ENTER STEP RATE (INTR. VELOC. PASOS): escriba la velocidad de pasos deseada. El stepper tiene un rango de velocidad de pasos de 24 a 162.

INTR.TIEMPO 5-99:seleccione la duración del entrenamiento en incrementos de un minuto desde 5 a 99.

Programa de inicio rápido

Proporciona un inicio inmediato, que evita tener que introducir los datos de usuario. Este programa utiliza la configuración estándar predeterminada para calcular las calorías quemadas durante una sesión de ejercicios.

Para utilizar el programa de inicio rápido:

1. Pulse la tecla [QUICK START]. Se muestra el mensaje "BUEN EJERCICIO" y comienza el entrenamiento con las estadísticas del ejercicio acumuladas.

2. Durante el entrenamiento:

   La velocidad de pasos se puede cambiar en cualquier momento durante el entrenamiento si se pulsa la tecla [Level: ARRIBA] para aumentar la velocidad de pasos o la tecla [Level: ABAJO] para disminuirlo. Cualquier cambio realizado en la velocidad de pasos se mostrará en la columna parpadeante actual. La nueva velocidad de pasos continuará durante el resto del entrenamiento hasta que se cambie usando las teclas de nivel.

3. Pulse [STOP] para hacer una pausa durante el entrenamiento. Pulse de nuevo [STOP] para finalizar el entrenamiento. Se muestran las estadísticas de entrenamiento y, a continuación, la consola volverá a mostrar el mensaje "SELEC. EJERCICIO".

   CALORÍAS QUEMADAS: El peso y la velocidad de pasos se utilizan para calcular el número de calorías quemadas durante cada minuto de ejercicio y el número total de calorías quemadas durante la sesión de ejercicios.

Programa manual

El programa manual permite controlar la velocidad de pasos del stepper SC916 durante el entrenamiento, mientras se calculan de manera precisa las estadísticas de los ejercicios en función del peso. La velocidad de pasos predeterminada es 41, a menos que se cambie en el modo de introducción de datos. El perfil de entrenamiento de la ventana de la pantalla se divide en 30 intervalos iguales dentro del tiempo de entrenamiento seleccionado. El perfil se basa en el nivel de MET, y cada 1 MET equivale a una barra vertical. El nivel de MET está basado en una combinación de la velocidad de pasos y del tiempo.

Para utilizar el programa manual:

1. Pulse la tecla [MANUAL]. El mensaje "ENTRMTO MANUAL" se mostrará en la línea de texto y en el perfil de entrenamiento que aparece en la pantalla inferior. Pulse [ENTER] para aceptarlo.

2. La consola mostrará “INTR. PESO - KG” (o “INTR. PESO – LBS” si está en modo de unidades imperiales). Introduzca su peso con el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.

   NOTA: Su peso se utiliza para calcular el número de calorías quemadas durante cada minuto de entrenamiento y el número total de calorías quemadas durante la sesión de entrenamiento.

3. La consola mostrará "STEP RATE" (VELOC. PASOS). Introduzca la velocidad de pasos deseada mediante el teclado numérico (24-162) y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.

4. A continuación, la consola mostrará “INTR. TIEMPO 5-99”. Introduzca el tiempo deseado y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para seleccionar el tiempo predeterminado.

   Si pulsa [0], el cronómetro empezará a contar desde 0:00 hasta el tiempo máximo de 99:00.

5. La consola mostrará “BUEN EJERCICIO” y el cronómetro se iniciará.

   La velocidad de pasos siempre se puede cambiar durante el entrenamiento pulsando la tecla [Level: ARRIBA] para aumentar la velocidad de pasos o la tecla [Level: ABAJO] para disminuirlo. Cualquier cambio realizado en la velocidad de pasos se mostrará en la columna parpadeante actual. La nueva velocidad de pasos continuará durante el resto del entrenamiento hasta que se cambie usando las teclas de nivel.

6. Pulse [STOP] para hacer una pausa durante el entrenamiento. Pulse de nuevo [Stop] para finalizar el entrenamiento. Se muestran las estadísticas de entrenamiento y, a continuación, la consola volverá a mostrar el mensaje "SELEC. EJERCICIO".

Programa para quemar grasas

El programa para quemar grasas es un entrenamiento de 30 intervalos diseñado con cambios de nivel de intensidad moderados para estimular la asimilación del almacenaje de grasas para usuarios que siguen un programa de control de peso. El perfil en la pantalla del centro indica una intensidad relativa. Cualquier cambio realizado en el nivel de intensidad no cambiará el aspecto del perfil restante; sin embargo, el nuevo nivel de intensidad continuará durante el resto del entrenamiento.

Para utilizar el programa para quemar grasas:

1. Pulse la tecla [FAT BURNER] (Quema grasas). El mensaje "QUEMA GRASA" se mostrará en la línea de texto con el perfil de entrenamiento que aparece en la pantalla inferior. Pulse [ENTER] para aceptarlo.

2. La consola mostrará "INTR. PESO - KG" (o "INTR. PESO – LBS" si está en modo de unidades imperiales). Introduzca su peso con el teclado numérico y pulse [ENTER]. O pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.

   El peso se utiliza para calcular el número de calorías quemadas durante cada minuto de ejercicio y el número total de calorías quemadas durante la sesión de ejercicios.

3. La consola mostrará "INTR. NIVEL 1-20". Introduzca el nivel de intensidad deseado mediante el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.

4. A continuación, la consola mostrará "INTR. TIEMPO 5-99". Introduzca el tiempo deseado y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para seleccionar el tiempo predeterminado.

5. La consola mostrará "BUEN EJERCICIO" y el cronómetro se iniciará.

   El nivel de intensidad siempre se puede cambiar durante el entrenamiento pulsando la tecla [Level: ARRIBA] para disminuir la resistencia o la tecla [Level: ABAJO] para aumentarla. Cualquier cambio realizado en el nivel de intensidad no cambiará el aspecto del perfil restante; sin embargo, el nuevo nivel de intensidad continuará durante el resto del entrenamiento.

6. Pulse [STOP] para hacer una pausa durante el entrenamiento. Pulse de nuevo [Stop] para finalizar el entrenamiento. Se muestran las estadísticas de entrenamiento y, a continuación, la consola volverá a mostrar el mensaje "SELEC. EJERCICIO".

   CALORÍAS QUEMADAS: Los valores del peso y el nivel de intensidad se utilizan para calcular el número de calorías quemadas durante cada minuto de ejercicio y el número total de calorías quemadas durante la sesión de ejercicios.

Programa para quemar calorías

El programa para quemar calorías es un entrenamiento de 30 intervalos diseñado para usuarios que desean aumentar su capacidad aeróbica. Los cambios de intensidad del programa son mayores que los cambios del programa para quemar grasas y se han diseñado específicamente para tasar el sistema cardiorrespiratorio. El perfil en la pantalla del centro indica una intensidad relativa. Cualquier cambio realizado en el nivel de intensidad no cambiará el aspecto del perfil restante; sin embargo, el nuevo nivel de intensidad continuará durante el resto del entrenamiento.

Para utilizar el programa para quemar calorías:

1. Pulse la tecla [CALORIE BURNER]. El mensaje “QUEMAR CALORÍAS” se mostrará en la línea de texto con el perfil de entrenamiento que aparece en la pantalla inferior. Pulse [ENTER] para aceptarlo.
2. La consola mostrará “INTR. PESO - KG” (o “INTR. PESO – LBS” si está en modo de unidades imperiales). Introduzca su peso con el teclado numérico y pulse [ENTER]. O pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.

   El peso se utiliza para calcular el número de calorías quemadas durante cada minuto de ejercicio y el número total de calorías quemadas durante la sesión de ejercicios.
3. La consola mostrará “INTR. NIVEL 1-20”. Introduzca el nivel de intensidad deseado mediante el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.
4. A continuación, la consola mostrará “INTR. TIEMPO 5-99”. Introduzca el tiempo deseado y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para seleccionar el tiempo predeterminado.
5. La consola mostrará “BUEN EJERCICIO” y el cronómetro se iniciará.

   El nivel de intensidad siempre se puede cambiar durante el entrenamiento pulsando la tecla [Level: ARRIBA] para disminuir la resistencia o la tecla [Level: ABAJO] para aumentarla. Cualquier cambio realizado en el nivel de intensidad no cambiará el aspecto del perfil restante; sin embargo, el nuevo nivel de intensidad continuará durante el resto del entrenamiento.
6. Pulse [STOP] para hacer una pausa durante el entrenamiento. Pulse de nuevo [Stop] para finalizar el entrenamiento. Se muestran las estadísticas de entrenamiento y, a continuación, la consola volverá a mostrar el mensaje "SELEC. EJERCICIO".

Programa de intervalos

El programa de intervalos es un entrenamiento de intervalos que incluye 8 intervalos de reposo alternados con 7 intervalos de ejercicio.

Un ciclo de intervalos consta de una fase de trabajo y una fase de reposo. Escale el nivel de intensidad de reposo y el nivel de intensidad de trabajo por separado, que se guardarán para el resto del entrenamiento.

Para utilizar el programa de intervalos:

1. Pulse la tecla [INTERVALS]. El mensaje "INTERVALOS" se mostrará en la línea de texto con el perfil de entrenamiento que aparece en la pantalla inferior. Pulse [ENTER] para aceptarlo.

2. La consola mostrará "INTR. PESO - KG" (o "INTR. PESO – LBS" si está en modo de unidades imperiales). Introduzca su peso con el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.

   El peso se utiliza para calcular el número de calorías quemadas durante cada minuto de ejercicio y el número total de calorías quemadas durante la sesión de ejercicios.

3. La consola mostrará "ENTER WORK RATE" (INTR. RITMO TRABAJO). Introduzca el nivel de ritmo de trabajo deseado mediante el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.

4. La consola mostrará "ENTER REST RATE" (INTR. RITMO DESC). Introduzca el nivel de ritmo de descanso deseado mediante el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.

5. A continuación, la consola mostrará "INTR. TIEMPO 5-99". Introduzca el tiempo deseado y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para seleccionar el tiempo predeterminado.

6. La consola mostrará "BUEN EJERCICIO" y el cronómetro se iniciará.

   El nivel de ritmo siempre se puede cambiar durante el entrenamiento pulsando la tecla [Level: ARRIBA] para disminuir la resistencia o la tecla [Level: ABAJO] para aumentarla. Cualquier cambio en el nivel de ritmo sólo cambiará el nivel en la fase actual de descanso o trabajo.

Para cambiar el nivel de ritmo de la fase de trabajo, debe cambiar el nivel de intensidad durante una fase de trabajo. Para cambiar el nivel de ritmo de la fase de descanso, debe cambiar el nivel de ritmo durante una fase de descanso. Cualquier cambio realizado en el nivel de ritmo no cambiará el aspecto del perfil restante; sin embargo, el nuevo ritmo de intensidad continuará durante el resto del entrenamiento.

7. Pulse [STOP] para hacer una pausa durante el entrenamiento. Pulse de nuevo [STOP] para finalizar el entrenamiento. Se muestran las estadísticas de entrenamiento y, a continuación, la consola volverá a mostrar el mensaje "SELEC. EJERCICIO".

Programa Entrenador Zona FC

El programa de entrenamiento cardiovascular permite realizar ejercicios en la frecuencia cardíaca objetivo (THR) seleccionado, variando de forma automática el nivel de intensidad (resistencia) durante el entrenamiento. La frecuencia cardíaca objetivo (THR) predeterminada es igual al 70% de su frecuencia cardíaca máxima que se calcula con la ecuación siguiente:

FC máxima = 215 – (Edad * 0,75) FC objetivo = FC máxima * 0,7.

Para elegir en cualquier momento otra frecuencia cardíaca objetivo (entre 100 y 180 latidos por minuto) durante el entrenamiento, use el teclado numérico para introducir la nueva frecuencia cardíaca objetivo y, a continuación, pulse la tecla [ENTER].

Para utilizar el programa Entrenador Zona FC:

1. Para obtener mejores resultados, use una correa pectoral de frecuencia cardíaca telemétrica. Asimismo, puede utilizar los agarres de frecuencia cardíaca situados justo debajo de la consola en los manillares.

   Si utiliza el método de frecuencia cardíaca telemétrico, colóquese la correa temporal. Recuerde humedecer los electrodos que se encuentran en la cara interior de la banda pectoral. La consola debe detectar una señal de frecuencia cardíaca para permitir la selección del programa Entrenador zona FC.

   Si va a utilizar el sistema de frecuencia cardíaca por contacto, coloque las manos sobre los agarres de frecuencia cardíaca por contacto debajo de la consola en los manillares.

2. Pulse la tecla [HR ZONE TRAINER]. El mensaje “ENTRENAD.ZONA FC” se mostrará en la línea de texto con el perfil de entrenamiento que aparece en la pantalla inferior. Pulse [ENTER] para aceptarlo.
3. La consola mostrará “COMPROB. PULSO. CORREA FC O SUJET. SENSOR FC”. Si la consola detecta una señal válida, continuará al paso siguiente.

4. La consola mostrará “INTR. PESO - KG” (o “INTR. PESO – LBS” si está en modo de unidades imperiales). Introduzca su peso con el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.

   El peso se utiliza para calcular el número de calorías quemadas durante cada minuto de ejercicio y el número total de calorías quemadas durante la sesión de ejercicios.

5. La consola mostrará "INTR. EDAD 10-99". Introduzca su edad con el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado de 40 años.

6. La consola mostrará “FC OBJETIVO”. Se mostrará una frecuencia cardíaca objetivo (THR), basada en el teclado numérico y, a continuación, pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.

7. La consola mostrará “INTR.TIEMPO 5-99”. Introduzca el tiempo deseado y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.

8. La consola mostrará “BUEN EJERCICIO” y el cronómetro se iniciará.

Los mensajes siguientes se mostrarán durante un entrenamiento:

“COMPROBAR CORREA FC”	Indica que la señal de frecuencia cardíaca telemétrica no se ha emitido durante los últimos 30 segundos.
“SUJETAR SENSOR FC”	Indica que la señal de frecuencia cardíaca por contacto no se ha emitido durante los últimos 30 segundos.
“NECESITA CORREA FC”	Indica que no se ha detectado ninguna señal telemétrica durante el tiempo de configuración inicial.
“MODO FC DESACTIVADO”	Indica que no se permite ninguna señal de frecuencia cardíaca debido a la opción de configuración que se ha elegido. No se posible el control de la frecuencia cardíaca. Para cambiar la opción de frecuencia cardíaca, consulte la sección Prioridad de frecuencia cardíaca de este manual.

9. Pulse [STOP] para hacer una pausa durante el entrenamiento. Pulse de nuevo [STOP] para finalizar entrenamiento. Se muestran las estadísticas de entrenamiento y, a continuación, la consola volverá a mostrar el mensaje "SELEC. EJERCICIO".

   CALORÍAS QUEMADAS - Los valores del peso y el nivel de intensidad se utilizan para calcular el número de calorías quemadas durante cada minuto de ejercicio y el número total de calorías quemadas durante la sesión de ejercicios.

Frecuencia cardíaca objetivo

La frecuencia cardíaca objetivo seleccionada por la consola se basa en la edad, y es igual al 70% de su frecuencia cardíaca máxima, que se calcula con la siguiente ecuación:

FC máxima = 215 – (Edad * 0,75)
FC objetivo = FC máximo * 0,7

Si lo desea, cambie la frecuencia cardíaca objetivo (THR) en este punto con el teclado numérico para introducir una nueva frecuencia cardíaca objetivo y, a continuación, pulse [ENTER].

Durante el entrenamiento, puede cambiar a una nueva frecuencia cardíaca objetivo que se encuentre entre 100 y 180 latidos por minuto con el teclado numérico para introducir la nueva frecuencia cardíaca objetivo y, a continuación, pulse [ENTER]. El nivel de intensidad cambiará automáticamente para alcanzar la nueva frecuencia cardíaca objetivo.

Más ejercicios

Pulse la tecla More Workouts (Más ejercicios) para que se muestren varias opciones de programas avanzados descritas a continuación. Pulse las teclas LEVEL ARRIBA o ABAJO para desplazarse por las opciones de programa MORE WORKOUTS. Pulse ENTER cuando se muestre el programa que desee.

Programa de preparación física de Nautilus ®

Descripción de la prueba de ejercicio submáxima

Antes de usar el stepper SC916 de StairMaster® para la realización de una prueba de ejercicio submáxima, debería tener en cuenta que todas las pruebas submáximas asumen lo siguiente:

- Que se obtiene una frecuencia cardíaca estable para cada carga de trabajo del ejercicio.
- Que existe una relación lineal entre la frecuencia cardíaca, el consumo de oxígeno y la carga de trabajo.
- Que la frecuencia cardíaca máxima para una edad determinada es uniforme.
- Que la eficacia mecánica de la actividad física realizada (es decir, el oxígeno consumido a una determinada carga de trabajo) es la misma para todos.

Debe tenerse en cuenta que cualquiera o todas de las presuposiciones anteriores pueden no darse durante una prueba de ejercicio submáxima. Si por algún motivo no se cumple una de las presuposiciones, se producirán errores al predecir el $VO_{2\,máx.}$ (volumen máximo de oxígeno consumido por unidad de tiempo).

Desafortunadamente, suele ser difícil que se cumplan todos los requisitos en las cuatro presuposiciones mencionadas. Por ejemplo, hacer ejercicio a una carga de trabajo determinada durante sólo unos minutos puede implicar una cantidad de tiempo insuficiente para que muchas personas adquieran un verdadero estado estable. Para asegurar que se ha conseguido un estado estable, la frecuencia cardíaca debería medirse

tras dos minutos de ejercicio a una carga de trabajo predeterminada y de nuevo, tras el tercer minuto de ejercicio a dicha carga. Se deben comparar a continuación estas dos frecuencias cardíacas. Si se encuentra una diferencia de más de cinco latidos por minuto entre los dos, el sujeto puede continuar haciendo ejercicio en intervalos de un minuto a la misma carga de trabajo hasta que dos frecuencias cardíacas sucesivas difieran en menos de cinco latidos por minuto.

También es importante que las frecuencias cardíacas submáximas obtenidas se encuentren entre 115 y 150 latidos por minuto porque dentro de este rango suele existir una relación lineal entre la frecuencia cardíaca y el consumo de oxígeno o carga de trabajo para la mayoría de los adultos. Cuando la frecuencia cardíaca es menor que 115, pueden influir enormemente muchos factores externos en la frecuencia cardíaca (por ejemplo, hablar, reír, tener aprensión, etc.). Cuando la frecuencia cardíaca alcanza un nivel entre 115 y 150, los factores externos han dejado de influir en la frecuencia cardíaca y existe una relación lineal. Cuando la frecuencia cardíaca asciende por encima de 150, la relación entre frecuencia cardíaca/consumo de oxígeno se vuelve curvilineal.

La tercera presuposición implica la frecuencia cardíaca máxima. La frecuencia cardíaca máxima es la mayor frecuencia cardíaca se puede medir cuando una persona está realizando ejercicios hasta el punto de fatiga volitiva (por ejemplo, agotamiento) durante una prueba de ejercicios escalonada. El stepper SC916 utiliza la ecuación publicada más reciente desarrollada para calcular la frecuencia cardíaca máxima de la forma siguiente:

Frecuencia cardíaca máxima = 215 – (Edad * .75)

Sin embargo, la frecuencia cardíaca máxima puede variar considerablemente entre distintas personas de la misma edad. Una desviación estándar es +12 latidos por minuto, lo que significa que dos tercios de la población varían un promedio de más o menos 12 latidos a partir del promedio dado por una ecuación predictiva. Si la frecuencia cardíaca máxima prevista para la edad de una persona es superior a la verdadera frecuencia cardíaca máxima de la persona, su $VO_{2\,máx.}$ estimado será una sobrestimación del valor correcto o real.

La presuposición final aborda el tema de la eficacia mecánica. El consumo de oxígeno a un ritmo de trabajo determinado puede variar aproximadamente un 15% entre distintas personas. Por consiguiente, puede variar la cantidad de oxígeno que necesitan las personas para realizar una determinada carga de trabajo del ejercicio. Algunas personas realizan con más eficacia que otras una determinada tarea. Como resultado, el consumo de oxígeno medio asociado a una determinada carga de trabajo puede variar de forma significativa de una persona a otra. Por consiguiente, el $VO_{2\,máx.}$ predicho por las pruebas de ejercicio submáximas tiende a sobrestimarse para aquellos que son eficaces desde el punto de vista mecánico y a subestimarse para los que no lo son.

Lo que hay que recordar es que las pruebas de ejercicio submáximas, aunque son tan precisas como las pruebas de ejercicios máximas, poseen también sus ventajas. Por ejemplo, los resultados de tales pruebas pueden proporcionar una reflexión bastante precisa del estado de preparación física de una persona sin el coste, riesgo, esfuerzo (por parte del sujeto) y tiempo implicado en la prueba máxima. Si una persona realiza repetidamente pruebas de ejercicios submáximas y se encuentra que la respuesta de la frecuencia cardíaca de dicha persona a una carga de trabajo fija disminuye con el tiempo, es razonablemente seguro concluir que esa persona ha mejorado en su preparación aeróbica (cardiorrespiratoria), independientemente de la exactitud de la predicción de $VO_{2\,máx}$.

Selección de pruebas previas

Antes de realizar cualquier prueba de ejercicio (máxima o submáxima), los participantes deberían completar un breve cuestionario médico/sanitario, medirse la presión sanguínea y la frecuencia cardíaca en reposo y proporcionar un formulario de consentimiento informado. El Cuestionario de preparación para la actividad física (PAR-Q) es un ejemplo de un cuestionario médico/sanitario válido para seleccionar a los participantes antes de la prueba de ejercicio submáxima. Los médicos canadienses especialistas en salud y preparación física han utilizado de forma extensiva (y con bastante éxito) este cuestionario PAR-Q para determinar si se les debe realizar una prueba de ejercicios a los participantes. Una respuesta positiva a cualquiera de las siguientes siete preguntas tomadas del PAR-Q podría descalificar a un participante de realizar una prueba de ejercicios hasta que obtenga la pertinente autorización médica.

Cuestionario de preparación para la actividad física (PAR-Q)

1. ¿Le ha comentado alguna vez su médico que tiene una dolencia cardíaca y le ha recomendado únicamente una actividad física supervisada por médicos?
2. ¿Siente algún dolor en el pecho provocado por la actividad física?
3. ¿Ha desarrollado dolor en el pecho durante el pasado mes?
4. ¿Suele perder la conciencia o caerse como consecuencia de mareos?
5. ¿Tiene un problema óseo o articular que podría verse agravado por la actividad física propuesta?
6. ¿Le ha recetado el médico un tratamiento para la presión sanguínea o problema cardíaco?
7. ¿Conoce, bien a través de su propia experiencia o del consejo del médico, alguna otra razón física que pueda impedir el ejercicio sin supervisión médica?

Prueba de preparación física submáxima de Nautilus®

La prueba de preparación física de Nautilus® es un programa que calcula la capacidad aeróbica máxima basándose en la respuesta de la frecuencia cardíaca a un ejercicio submáximo.

El protocolo diversificado de Nautilus® consta de una serie de etapas de 3 minutos de duración de ejercicio continuo a intensidad cada vez mayor. La primera etapa es un calentamiento de aproximadamente 4 MET. La intensidad de las etapas restantes está basada en la respuesta de la frecuencia cardíaca al calentamiento. La prueba está diseñada a aumentar la frecuencia cardíaca estable del sujeto al menos a 115 latidos/minuto. Es importante recordar que, para predecir el $VO_{2\,máx.}$, deben obtenerse dos medidas consecutivas de la frecuencia cardíaca superiores a 115 latidos/minuto. La prueba normalmente dura de 6 a 15 minutos y finalizará si la frecuencia cardíaca no continúa aumentando de una etapa a otra.

En el protocolo de Nautilus®, cada ritmo de trabajo se realiza durante 3 minutos, con frecuencias cardíacas registradas durante los 4 segundos finales del segundo y tercer minuto de cada etapa. Si las frecuencias cardíacas se encuentran dentro del rango de 5 latidos/minuto, la frecuencia cardíaca durante el último minuto se determina entonces en el ritmo de trabajo, y el programa avanza a la siguiente etapa de 3 minutos. El programa continúa durante dos a cuatro etapas hasta que se obtengan dos frecuencias cardíacas estables superiores a 115 latidos/minuto en dos etapas consecutivas. La línea generada a partir de los puntos determinados se amplía a continuación a la frecuencia cardíaca máximo previsto para la edad. A continuación, se puede calcular un ritmo de trabajo máximo y el $VO_{2\,máx.}$ correspondiente.

Al final del tercer minuto de cada etapa, si las frecuencias cardíacas al final del segundo y tercer minuto no están dentro del rango de 5 latidos/minuto entre sí, el ritmo de trabajo se mantiene durante un minuto adicional. Al finalizar el cuarto minuto, la frecuencia cardíaca se compara con la frecuencia cardíaca que se obtuvo al final del tercer minuto. Si las frecuencias cardíacas están dentro del rango de 5 latidos/minuto, el latido cardíaco durante el cuarto minuto se determina entonces en el ritmo de trabajo. Si la frecuencia cardíaca al final del tercer y cuarto minuto no está dentro del rango de 5 latidos/minuto, el ritmo de trabajo se mantiene entonces durante un minuto más. Si las frecuencias cardíacas al final del cuarto y quinto minuto están dentro del rango de 5 latidos/minuto, la frecuencia cardíaca al final del quinto minuto se determina entonces en el ritmo de trabajo. Si las frecuencias cardíacas al final de cuarto y quinto minuto no están dentro del rango de 5 latidos/minuto, la prueba fallará.

Cuando se obtienen dos medidas consecutivas de frecuencia cardíaca en un rango superior a 115 latidos/minuto, la prueba finaliza con éxito y se muestran los resultados. La capacidad aeróbica máxima estimada se muestra en ml/kg/min y en MET. A continuación, se comparan los resultados con los valores normativos de otros usuarios que pertenecen al mismo rango de edad y sexo.

Funcionamiento

Para utilizar el programa de preparación física:

1. Colóquese la banda pectoral. Recuerde humedecer los electrodos que se encuentran en la cara interior de la banda pectoral.

2. Pulse la tecla [MORE WORKOUTS]. A continuación, utilice las teclas Level ARRIBA o ABAJO para desplazarse por las opciones de programa. Cuando la consola muestre "NAUTILUS FIT TEST", pulse [ENTER] para seleccionarlo.

3. La consola mostrará entonces "INTR. PESO - KG" (o "INTR. PESO – LBS" si está en modo de unidades imperiales). Introduzca su peso con el teclado numérico.

4. La consola mostrará "INTR. EDAD 10-99". Introduzca su edad con el teclado numérico.

5. La consola mostrará
   INTR. SEXO / 1: HOMBRE / 2: MUJER. Introduzca la información con el teclado numérico.

6. La consola mostrará "INICIO PRUEBA".

7. La prueba terminará antes y se mostrarán los mensajes "PRUEBA TERMINADA / INTÉNTELO DESPUÉS" si:

   - El usuario interrumpe el ejercicio en algún momento durante la prueba.
   - Se pulsa la tecla [STOP].
   - La respuesta de la frecuencia cardíaca a cada nivel de trabajo es igual o inferior que el nivel de trabajo anterior.
   - La frecuencia cardíaca nunca llega a 115 latidos por minuto.
   - La frecuencia cardíaca sigue aumentando después del quinto minuto.

8. La prueba ha finalizado cuando se obtienen dos frecuencias cardíacas estables consecutivas superiores a 115 latidos/minuto. La prueba puede tener una duración de 6 minutos o llegar a durar 15 minutos.

   No se realiza ningún enfriamiento al final de la prueba.

9. La capacidad aeróbica máxima estimada se muestra en MET y en $VO_{2\,máx}$. Los resultados se comparan con los valores normativos para la misma edad y sexo[1](véase a continuación), y se les da una calificación de "Bajo", "Aceptable", "Promedio", "Bueno" o "Alto".

Normas de calificación de preparación física ($VO_{2\ máx}$)

	EDAD	20 – 29	30 – 39	40 – 49	50 – 59	60 +
Hombres						
	Alto	51.4 +	50.4 +	48.2 +	45.3 +	42.5 +
	Bueno	51.3 – 46.8	50.3 – 44.6	48.1 – 41.8	45.2 – 38.5	42.4 – 35.3
	Promedio	46.7 – 42.5	44.5 – 41.0	41.7 – 38.1	38.4 – 35.2	35.2 – 31.8
	Aceptable	42.4 – 39.5	40.9 – 37.4	38.0 – 35.1	35.1 – 32.3	31.7 – 28.7
	Bajo	39,4 o inferior	37,3 o inferior	35,0 o inferior	32,2 o inferior	28,6 o inferior
Mujeres						
	Alto	44.2 +	41.0 +	39.5 +	35.2 +	35.2 +
	Bueno	44.1 – 38.1	40.9 – 36.7	39.4 – 33.8	35.1 – 30.9	35.1 – 29.4
	Promedio	38.0 – 35.2	36.6 – 33.8	33.7 – 30.9	30.8 – 28.2	29.3 – 25.8
	Aceptable	35.1 – 32.3	33.7 – 30.5	30.8 – 28.3	28.1 – 25.5	25.7 – 23.8
	Bajo	32,2 o inferior	30,4 o inferior	28,2 o inferior	25,4 o inferior	23,7 o inferior

[1] The American College of Sports Medicine, Guidelines for Exercise Testing and Prescription, 6ª edición, Lippincott Williams & Wilkins, Filadelfia, PA, 2000, p. 77.

Calorías objetivo

El programa de calorías objetivo permite al usuario definir un número de calorías objetivo para quemar durante el entrenamiento.

Para utilizar el programa de calorías objetivo:

1. Pulse la tecla [MORE WORKOUTS]. A continuación, utilice las teclas Level ARRIBA o ABAJO para desplazarse por las opciones de programa. Cuando la consola muestre "CALORÍA OBJETIVO", pulse [ENTER] para aceptarlo.
2. La consola mostrará entonces "INTR. PESO - KG" (o "INTR. PESO – LBS" si está en modo de unidades imperiales). Introduzca su peso con el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.
3. La consola mostrará "ENTER STEP RATE" (INTR. VELOC. PASOS). Introduzca el nivel de intensidad deseado mediante el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.
4. La consola mostrará "INTR. CALORÍAS". Introduzca el valor de calorías deseado mediante el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.
5. La consola mostrará "BUEN EJERCICIO" y el cronómetro se iniciará.

Programa de intervalos de frecuencia cardíaca

El programa de intervalos de frecuencia cardíaca permite al usuario definir una frecuencia cardíaca objetivo durante el ejercicio, el tiempo en la frecuencia cardíaca objetivo durante el ejercicio, la frecuencia cardíaca objetivo en recuperación y el tiempo total de ejercicio.

Para utilizar el programa de intervalos de frecuencia cardíaca:

1. Pulse la tecla [MORE WORKOUTS]. A continuación, utilice las teclas Level ARRIBA o ABAJO para desplazarse por las opciones de programa. Cuando la consola muestre "INTERVALOS FC", pulse [ENTER] para aceptarlo.
2. La consola mostrará "COMPROB. PULSO. CORREA FC O SUJET. SENSOR FC". Si la consola detecta una señal válida, continuará al paso siguiente.
3. La consola mostrará entonces "INTR. PESO - KG" (o "INTR. PESO – LBS" si está en modo de unidades imperiales). Introduzca su peso con el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.
4. La consola mostrará "INTR. EDAD 10 - 99". Introduzca su edad con el teclado numérico. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado de 40 años.
5. La consola mostrará "TRABAJAR FC OBJETIVO". Se mostrará una frecuencia cardíaca objetivo en función de su edad. Pulse [ENTER] para aceptar la frecuencia cardíaca objetivo calculada o introduzca una frecuencia cardíaca objetivo diferente con el teclado numérico y, a continuación, pulse [ENTER].
6. La consola mostrará "INTR. TIEMPO TRBJO". Es la cantidad de tiempo durante el cual desea hacer ejercicio en la zona de frecuencia cardíaca objetivo de trabajo. Introduzca el tiempo de trabajo deseado con el teclado numérico y pulse [ENTER].
7. La consola mostrará "FC OBJETIVO DESC". Se mostrará una frecuencia cardíaca objetivo en función de su edad. Pulse [ENTER] para aceptar la frecuencia cardíaca objetivo calculada o introduzca una frecuencia cardíaca objetivo diferente con el teclado numérico y, a continuación, pulse [ENTER].
8. La consola mostrará "INTR. TIEMPO DESC". Es la cantidad de tiempo durante el cual desea hacer ejercicio en la zona de frecuencia cardíaca objetivo de trabajo. Introduzca el tiempo de reposo deseado con el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.
9. La consola mostrará "INTR. TIEMPO". Introduzca el tiempo de entrenamiento total deseado con el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.
10. La consola mostrará "BUEN EJERCICIO" y el cronómetro se iniciará.

Entrenamiento aleatorio
El entrenamiento en modo aleatorio es un programa que cambia de forma aleatoria la intensidad a lo largo del tiempo de entrenamiento.

1. Pulse la tecla [MORE WORKOUTS]. A continuación, utilice las teclas Level ARRIBA o ABAJO para desplazarse por las opciones de programa. Cuando la consola muestre MODO ALEATORIO, pulse [ENTER] para aceptarlo.
2. La consola mostrará entonces “INTR. PESO - KG” (o “INTR. PESO – LBS” si está en modo de unidades imperiales). Introduzca su peso con el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.
3. La consola mostrará “INTR. NIVEL”. Introduzca el nivel de intensidad medio deseado mediante el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.
4. La consola mostrará “INTR. TIEMPO”. Introduzca el tiempo deseado y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.
5. La consola mostrará “BUEN EJERCICIO” y el cronómetro se iniciará.

Entrenamiento de intervalos personalizados
En el entrenamiento de intervalos personalizados, los usuarios pueden crear un programa de intervalos personalizado si introducen el tiempo y el nivel de reposo, el tiempo y el nivel de trabajo y el número total de intervalos.

Para utilizar el programa de intervalos personalizado:

1. Pulse la tecla [MORE WORKOUTS]. A continuación, utilice las teclas Level ARRIBA o ABAJO para desplazarse por las opciones de programa. Cuando la consola muestre "INTERV. PERSONALIZ.", pulse [ENTER] para aceptarlo.
2. La consola mostrará entonces “INTR. PESO - KG” (o “INTR. PESO – LBS” si está en modo de unidades imperiales). Introduzca su peso con el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.
3. La consola mostrará “"ENTER WORK RATE" (INTR. RITMO TRABAJO). Introduzca la velocidad de trabajo deseada mediante el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.
4. La consola mostrará "INTR. TIEMPO TRBJO". Introduzca el tiempo deseado y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.

5. La consola mostrará "ENTER REST RATE" (INTR. RITMO DESC). Introduzca la velocidad de trabajo deseada mediante el teclado numérico y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.

6. La consola mostrará "INTR. TIEMPO DESC". Introduzca el tiempo deseado y pulse [ENTER]. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.

7. La consola mostrará "Nº INTERVALOS". Introduzca el número de intervalos deseado mediante el teclado numérico y pulse [ENTER]. El rango de intervalos oscila entre 1 y -15. O bien, pulse [ENTER] para aceptar el valor predeterminado.

8. La consola mostrará "BUEN EJERCICIO" y el cronómetro se iniciará.

El ritmo de trabajo/descanso se puede cambiar en cualquier momento durante el entrenamiento si se pulsa la tecla [Level: ARRIBA] para disminuir la resistencia o la tecla [Level: ABAJO] para aumentarla. Cualquier cambio en el nivel de ritmo de trabajo/descanso sólo cambiará el nivel en la fase actual de recuperación o ejercicio.

Para cambiar la velocidad de pasos de la fase de ejercicio, debe cambiarlo durante una fase de ejercicio. Para cambiar la velocidad de pasos de la fase de recuperación, debe cambiarlo durante una fase de recuperación. Cualquier cambio realizado en la velocidad de pasos no cambiará el aspecto del perfil restante; sin embargo, la nueva velocidad de pasos continuará durante el resto del entrenamiento.

Programa CPAT
La primera fase es un intervalo de calentamiento a una intensidad de 56 pasos/min y dura 20 segundos. Al final del primer intervalo, el contador de tiempo se restablecerá a cero.

La segunda fase continúa durante nueve intervalos de 20 segundos a una intensidad de 68 pasos/min. La prueba CPAT del stepper tiene un total de 10 intervalos y dura 3 minutos y 20 segundos (incluyendo calentamiento).

Para usar el programa de prueba CPAT:

1. Pulse la tecla [MORE WORKOUTS]. A continuación, utilice las teclas Level ARRIBA o ABAJO para desplazarse por las opciones de programa. Cuando la consola muestre "TEST CPAT", pulse [ENTER] para aceptarlo.

2. La consola mostrará "INICIO PRUEBA".

Opciones durante un entrenamiento
Después de que se muestre el mensaje "BUEN EJERCICIO", las estadísticas de entrenamiento comenzarán a acumularse. Las estadísticas del ejercicio incluyen, en este orden:

- **TIEMPO**
- **KILÓMETROS (MILLAS)**
- **CAL/HORA**
- **PASOS/MIN**
- **NIVELES**
- **VATIOS**
- **MET**

Frecuencia cardíaca objetivo (únicamente en los programas de control de frecuencia cardíaca)
La sección gráfica de 20 x 30 situada en la parte inferior de la pantalla mostrará el perfil del ejercicio del programa de entrenamiento seleccionado. Cada columna representa una porción igual del entrenamiento total y la columna parpadeante avanzará por las distintas secciones a medida que progresa el entrenamiento.

Cambio de velocidad de pasos (SR) o frecuencia cardíaca objetivo (THR) durante un entrenamiento
Durante el entrenamiento, en cualquier momento se puede cambiar la velocidad de pasos pulsando la tecla [Level: ARRIBA] para disminuir la resistencia o la tecla [Level: ABAJO] para aumentarla. La consola mostrará "STEP RATE" (VELOC. PASOS).

En los programas de control de la frecuencia cardíaca, puede usar las teclas numéricas para cambiar la frecuencia cardíaca objetivo. Si el usuario pulsa una tecla numérica en un programa de control de frecuencia cardíaca, la línea de mensajes mostrará "FC OBJETIVO".

Cuando introduzca la frecuencia cardíaca objetivo deseado, pulse [ENTER] para aceptarlo; la consola cambiará gradualmente la resistencia para pasarle a la nueva frecuencia cardíaca objetivo.

Frecuencia cardiaca objetivo (THR)
La frecuencia cardíaca objetivo de trabajo por la consola se basa en la edad, y es igual al 80% de su frecuencia cardíaca máxima, que se calcula con la siguiente ecuación:

FC máx = 215 – (0,75 * edad).
FC objetivo = FC máxima * 0,8

Si lo desea, cambie la frecuencia cardíaca objetivo (THR) en este punto con el teclado numérico para introducir una nueva frecuencia cardíaca objetivo y, a continuación, pulse [ENTER]. Durante el entrenamiento, puede cambiar a una nueva frecuencia cardíaca objetivo que se encuentre entre 100 y 180 latidos por minuto con el teclado numérico para introducir la nueva frecuencia cardíaca objetivo y, a continuación, pulse [ENTER].

La frecuencia cardíaca objetivo en descanso seleccionada por la consola se basa en la edad, y es igual al 65% de su frecuencia cardíaca máxima, que se calcula con la siguiente ecuación:

FC máx = 215 – (0,75 * edad).
FC objetivo = FC máxima * 0,65

Si lo desea, cambie la frecuencia cardíaca objetivo (THR) en este punto con el teclado numérico para introducir una nueva frecuencia cardíaca objetivo y, a continuación, pulse [ENTER].

Interrupción del entrenamiento
El programa entra automáticamente en el estado PAUSE en un entrenamiento si se pulsa la tecla STOP. El entrenamiento se interrumpirá y el programa mostrará los siguientes mensajes alternantes cada 3 segundos durante un máximo de 2 minutos: "EJERCICIO PARADO. PULSE STOP O START".

Cuando el programa entra en un estado PAUSE, el cronómetro de intervalos comienza a contar hacia atrás desde 2 minutos para mostrar el tiempo restante del estado de interrupción.

Para salir del estado PAUSE:

- Al final de los dos minutos de cuenta atrás, finaliza el entrenamiento actual, se muestran las estadísticas acumuladas del ejercicio y el programa regresa al mensaje de inicio.

- Si el usuario pulsa [STOP], el programa finaliza, se muestran las estadísticas acumuladas del ejercicio y el programa regresa al mensaje de inicio.

- Si el usuario pulsa la tecla [QUICK START], el entrenamiento continúa a partir del punto en que se interrumpió.

Fin del entrenamiento
El programa llega al final del entrenamiento cuando se acaba el tiempo determinado para el ejercicio o desde el estado PAUSE, si se pulsa la tecla STOP. En este punto, todas las estadísticas del entrenamiento se muestran con los promedios calculados y muestran el tiempo, la distancia, las calorías, las calorías/hora promedio, los niveles, los vatios promedio y los MET promedio.

Tras mostrar las estadísticas, el programa regresa al mensaje de inicio. Si desea volver a ver las estadísticas de los ejercicios, pulse la tecla Display LOCK/UNLOCK y cada estadística se desplazará una vez durante 3 segundos.

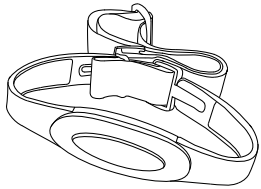
CONTROL DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

El control de la frecuencia cardíaca permite a los usuarios controlar sus niveles de esfuerzo, ya que muestra la frecuencia cardíaca durante el ejercicio. Existen dos métodos de control de la frecuencia cardíaca en el equipo StairClimber SC916 de la línea profesional:

- Por telemetría (por ejemplo, usando una correa transmisora Polar® o compatible). Una correa pectoral para la frecuencia cardíaca compatible con Polar transmite la señal del latido cardíaco al receptor de la pantalla. La pantalla muestra la frecuencia cardíaca en latidos por minuto y utiliza el valor de la frecuencia cardíaca en el modo de control de la frecuencia cardíaca.
- Frecuencia cardíaca por contacto (agarres de mano). Los sensores del agarre de mano detectan la frecuencia cardíaca y la muestran en el controlador.

Los usuarios de marcapasos no deben usar el transmisor por telemetría sin haber consultado previamente con su médico.

Frecuencia cardíaca telemétrica



El sistema de control telemétrico de la frecuencia cardíaca consta de un receptor, situado en la pantalla, y de una correa transmisora (que se adquiere por separado) que se lleva en torno al pecho. La función de control se activa tan pronto como se ajusta la correa al pecho y se realiza el ejercicio dentro del alcance del receptor en la máquina. Dos electrodos situados en la cara interior de la correa pectoral detectan la señal de la frecuencia cardíaca y la envían al receptor. El número decimal situado más a la derecha de la pantalla de la frecuencia cardíaca parpadea, lo que indica que la pantalla está recibiendo una señal válida. Un microprocesador del controlador calcula la frecuencia cardíaca y la muestra, en pulsaciones por minuto, en la pantalla.

Antes de colocarse la correa transmisora, humedezca los dos parches de electrodos (los rectángulos acanalados situados en el reverso de la correa). Asegure la correa transmisora bajo los músculos pectorales (pecho) tanto como le sea posible y le resulte cómodo. La cinta transmisora debe adaptarse de manera cómoda y permitir la respiración normal.

Una vez detectada la señal inicial de la correa, la pantalla pasa a una fase de validación en la que se requieren cuatro señales correctas de latido cardíaco de cuatro segundos de duración antes de bloquear las señales telemétricas de la frecuencia cardíaca durante la duración de la sesión de entrenamiento.

Si no puede ver la frecuencia cardíaca, pruebe lo siguiente:

- Colóquese más cerca de la pantalla.
- Ajuste la banda elástica de la correa pectoral.
- Ajuste la correa más arriba o más abajo sobre su pecho.

- Vuelva a humedecer los electrodos.
- Pruebe la banda pectoral con una máquina que funcione correctamente o con un reloj de frecuencia cardíaca que funcione.

Mantenimiento de la cinta transmisora
Limpie la correa para el pecho regularmente con jabón suave y agua y séquelo bien. Los restos de sudor y humedad mantienen activo el transmisor y hacen que se gaste la batería que lleva. No utilice elementos abrasivos ni productos químicos como estopa metálica o alcohol para limpiarlo, ya que pueden dañar los electrodos de forma permanente. Las correas de repuesto se pueden adquirir a través de un distribuidor autorizado de Nautilus o en www.nautilus.com.

Frecuencia cardíaca de contacto
Mediante el uso de sensores de acero inoxidable incorporados en el manillar y de software sofisticado, la frecuencia cardíaca puede comprobarse en cualquier momento durante los ejercicios. Al igual que la correa pectoral por telemetría sin cables, la frecuencia cardíaca también se muestra en la pantalla.

La validez del sistema de frecuencia cardíaca por contacto para detectar la señal de frecuencia cardíaca está influida por diversos factores. El movimiento de los músculos de la parte superior del cuerpo produce una señal eléctrica (artefacto muscular) que interferirá con la detección de la señal de la frecuencia cardíaca por los sensores. El movimiento de las manos mientras están en contacto con los sensores también produce interferencias. Las callosidades y las cremas de manos actúan como capa aislante y reducen la fuerza de la señal. Además, la señal de electrocardiograma generada por algunas personas no es lo suficiente fuerte para ser detectada por los sensores. Estas personas no deben optar por el método telemétrico de control de la frecuencia cardíaca.

Las señales de entrada de la frecuencia cardíaca por contacto se adquieren sólo durante el contacto entre sus manos y los sensores de acero inoxidable del pasamanos. Para utilizar la función de frecuencia cardíaca por contacto, coloque sus manos alrededor de los agarres, de modo que sus manos toquen la parte superior e inferior de los sensores. Una vez que se ha detectado la señal inicial de frecuencia cardíaca por contacto, el controlador entrará en una fase de validación que requerirá una señal de frecuencia cardíaca válida en un plazo de 10 o 15 segundos o hasta que el sistema adquiera una señal válida. Durante la fase de validación, el controlador no reconocerá las señales de frecuencia cardíaca telemétrica. El controlador mostrará un icono de corazón.

Si, durante los ejercicios, la frecuencia cardíaca mostrada es irregular, quizá sea útil retirar las manos de los agarres, secarlas y volverlas a colocar en los mismos. En todos los programas, la frecuencia cardíaca se muestra automáticamente en la ventana de la pantalla la primera vez que se tocan los sensores.

PRIORIDAD DE LA FRECUENCIA CARDÍACA

Está disponible la detección de las señales de frecuencia cardíaca por contacto y telemétricas (por ejemplo, Polar®). La prioridad predeterminada de la entrada de frecuencia cardíaca es "CUALQUIER ENTRADA".

Opciones de señal de frecuencia cardíaca bloqueadas/no bloqueadas

Cuando se selecciona la opción "CUALQUIER ENTRADA", la señal de origen de la frecuencia cardíaca no se fija durante la sesión de entrenamiento (si la señal se pierde, cualquier entrada será válida). Si se selecciona la opción "ENTRADAS BLOQUEADAS", la señal de origen de la frecuencia cardíaca se bloquea en la primera señal detectada durante el entrenamiento. Para establecer una entrada de señal de frecuencia cardíaca, o para desactivar todas las opciones de la frecuencia cardíaca, realice los pasos siguientes:

1. En el teclado de la consola, pulse [Level: ARRIBA], [3], [ENTER]. En este punto, la pantalla mostrará "PERSONALICE". Utilice la tecla [Level: ARROBA] hasta que se muestre "LECTURA FC". A continuación, pulse [ENTER] para seleccionar la opción.
2. Hay cinco opciones para tratar las señales de entrada de la frecuencia cardíaca. Pulse la tecla [Level: ARRIBA] y [Level: ABAJO] para desplazarse por las opciones hasta que encuentre la que desea. Pulse la tecla [ENTER] para seleccionar esa opción.

Las opciones son las siguientes:

ENTRADASBLOQUEADAS : permite que se detecten las señales de frecuencia cardíaca telemétrica o por contacto. Cuando la consola ha detectado una señal de entrada válida, bloqueará el tipo opuesto de señal durante la duración de la sesión de entrenamiento. Por ejemplo, si comienza usando una frecuencia cardíaca por contacto, está limitado a utilizar únicamente este tipo de frecuencia cardíaca durante la sesión de ejercicios, aunque la señal se pierda mientras realiza el entrenamiento, y viceversa.

CUALQUIER ENTRADA : permite que se detecten las señales de frecuencia cardíaca telemétrica o por contacto. No bloquea ninguna señal de entrada particular durante todo el entrenamiento. Esta opción detectará cualquier señal de entrada durante una sesión de entrenamiento, pero sólo una señal cada vez y únicamente hasta que finaliza la otra señal.

SÓLO TELEMETRÍA : bloquea las señales de frecuencia cardíaca por contacto y sólo detectará las señales por telemetría.

SÓLO MANO : bloquea las señales de frecuencia cardíaca por contacto y sólo detectará las señales por telemetría.

FC DESCONECTADO: desactiva la posibilidad de detectar cualquier señal de frecuencia cardíaca. Se usa en aquellas raras situaciones en las que existe una interferencia excesiva con las señales de frecuencia cardíaca. Durante aquellos entrenamientos en los que sea necesario la frecuencia cardíaca, como Entrenador Zona FC y el Fitness Test, la consola recogerá las señales de frecuencia cardíaca telemétricas para que no se desactiven los programas.

PROG HR MANO DESCT: significa que hay que utilizar una cinta telemétrica para que los programas de control de frecuencia cardíaca funcionen.

Ningún programa individual de preparación física sirve para todo. Todos los programas de preparación física deben estar diseñados por profesionales formados para adaptar el programa en función de los objetivos individuales y niveles de preparación física de cada cliente. La información siguiente sobre la intensidad, duración y frecuencia de los ejercicios está basada en promedios y se incluye en este manual únicamente como sugerencia para los profesionales de preparación física. Los programas deben modificarse, siempre que sea necesario, para lograr una mayor comodidad y seguridad.

CÓDIGOS DE LA CONSOLA

Hay cuatro grupos de códigos de la consola, que son los siguientes: Personalización (códigos que comienzan con 2 o 3), Estado de la máquina (códigos que comienzan con 4), Diagnóstico (códigos de comienzan con 6 o 7) y Configuración (códigos de comienzan con 8). A continuación se define cada grupo de códigos. Para acceder a estos códigos de la consola y a las opciones de cada grupo, siga las instrucciones en cada sección.

Personalización del stepper SC916

Los distintos parámetros del stepper 916 se pueden personalizar para adaptarlos a sus propios requisitos, incluyendo el cambio de los valores predeterminados de entrenamiento y el establecimiento de parámetros personalizados como límites de tiempo, cambio del contraste de la pantalla, del idioma o de las unidades

Para cambiar los valores de entrenamiento predeterminados:

1. Pulse [Level: ARRIBA], [2], [ENTER]. La consola mostrará "VALORES PREDET".

2. Pulse [Level: ARRIBA] o [Level: ABAJO] para desplazarse por las opciones predeterminadas. Seleccione la opción que desea cambiar pulsando [ENTER]. Utilice las teclas [Level: ARRIBA] o [Level: ABAJO] o el teclado numérico para cambiar el valor de la opción seleccionada. Pulse [ENTER] para aceptar la opción que desea.

Las opciones predeterminadas son las siguientes:

Cambiar el peso predeterminado

Utilice el teclado numérico o las teclas [Level: ARRIBA] o [Level: ABAJO] para cambiar el peso predeterminado deseado. Pulse [ENTER] para aceptar el nuevo valor.

Cambiar el tiempo de entrenamiento predeterminado

Utilice el teclado numérico o las teclas [Level: ARRIBA] o [Level: ABAJO] para cambiar el tiempo de entrenamiento predeterminado deseado entre 5 y 99 minutos. Pulse [ENTER] para aceptar el nuevo valor.

Cambiar la edad predeterminada

Utilice el teclado numérico o las teclas [Level: ARRIBA] o [Level: ABAJO] para cambiar la edad predeterminada deseada usada para calcular la frecuencia cardíaca objetivo. El rango de edades válido se encuentra entre 10 y 99. Pulse [ENTER] para aceptar el nuevo valor.

Cambiar el porcentaje de frecuencia cardíaca objetivo predeterminada
Utilice el teclado numérico o las teclas [Level: ARRIBA] o [Level: ABAJO] para cambiar el valor del porcentaje de la frecuencia cardíaca objetivo deseada en función de la frecuencia cardíaca máxima. Se usa para calcular el valor de la frecuencia cardíaca objetivo basándose en el porcentaje de la frecuencia cardíaca máximo. El porcentaje de la frecuencia cardíaca objetivo válido se encuentra entre 10 y 90%. Pulse [ENTER] para aceptar el nuevo valor.

Cambiar el nivel predeterminado
Utilice el teclado numérico o las teclas [Level: ARRIBA] o [Level: ABAJO] para cambiar el nivel predeterminado deseado entre 1 y 20. Pulse [ENTER] para aceptar el nuevo valor.

Cambiar la velocidad de pasos predeterminada
Utilice el teclado numérico o las teclas [Level: ARRIBA] o [Level: ABAJO] para cambiar el nivel predeterminado deseado entre 26 y 162. Pulse [ENTER] para aceptar el nuevo valor.

Para personalizar la consola para su uso:

1. Pulse [Level: ARRIBA], [3], [ENTER]. La consola mostrará "PERSONALIZAR".

2. Pulse [Level: ARRIBA] o [Level: ABAJO] para desplazarse por las opciones personalizadas. Seleccione la opción que desea cambiar pulsando [ENTER]. Utilice las teclas [Level: ARRIBA] o [Level: ABAJO] o el teclado numérico para cambiar el valor de la opción seleccionada. Pulse [ENTER] para aceptar la opción que desea.

Las opciones personalizadas son las siguientes:

Recuperación
Utilice las teclas [Level: ARRIBA] y [Level: ABAJO] o el teclado numérico para introducir el tiempo de recuperación deseado (en minutos). Pulse [ENTER] para seleccionar su opción.

Seleccionar estadísticas
Utilice las teclas [Level: ARRIBA] o [Level: ABAJO] para seleccionar la estadística deseada. Pulse [ENTER] dos veces para seleccionar su opción.

Límite de tiempo máximo
Utilice el teclado numérico para introducir el límite de tiempo deseado entre 20 y 99 minutos. Pulse [ENTER] para aceptar el nuevo límite de tiempo. Pulse [0] y la pantalla leerá "LÍMITE TIEMPO APAGADO".

Cambiar las unidades
Utilice las teclas [Level: ARRIBA] y [Level: ABAJO] para alternar entre las unidades del sistema imperial y unidades métricas. Pulse [ENTER] para seleccionar su opción.

Lectura frecuencia cardíaca
Consulte Prioridad de frecuencia cardíaca en la sección anterior para obtener información más detallada sobre las distintas opciones.

Idioma
Utilice la tecla [Level: ARRIBA] y [Level: ABAJO] para ver las distintas opciones (inglés, alemán, francés, español, italiano, holandés, japonés). Pulse [ENTER] para seleccionar su opción.

Ajustar el contraste de la pantalla LCD superior
Utilice las teclas [Level: ARRIBA] y [Level: ABAJO] para aumentar o disminuir el nivel de contraste de la pantalla LCD inferior. Pulse [ENTER] para seleccionar su opción.

Ajustar el contraste de la pantalla LCD inferior
Utilice las teclas [Level: ARRIBA] y [Level: ABAJO] para aumentar o disminuir el nivel de contraste de la pantalla LCD superior. Pulse [ENTER] para seleccionar su opción.

Repetición automática (no utilizada)

3. Para salir de "PERSONALIZAR", pulse la tecla [CLEAR].

Códigos de estado de la máquina
Le permiten ver la información de mantenimiento, como el tiempo de funcionamiento en horas, el número de entrenamientos y la distancia, así como el tipo de la máquina y la revisión de software:

1. Pulse [Level: ARRIBA], [4], [ENTER]. La consola mostrará "MACHINE STATUS" (Estado de la máquina).
2. Pulse [Level: ARRIBA] o [Level: ABAJO] para desplazarse por las opciones que desea ver. Pulse [CLEAR] para salir de los códigos de estado de la máquina.

Las opciones de estado de la máquina son las siguientes:

Tiempo de funcionamiento de la máquina en horas
Muestra el tiempo de funcionamiento de la máquina en horas. La consola mostrará "RUN HOURS *#####*" (HORAS DE FUNCIONAMIENTO *#####*).

Número de entrenamientos
Muestra el número de veces que se ha pulsado una tecla de entrenamiento. La consola mostrará "ENTRENAMIENTOS *###*".

Niveles
Muestra el total de niveles recorridos. La consola mostrará "FLOOR #####" (NIVEL ####).

Revisión del software
Muestra el número de revisión del software de la consola. La consola mostrará "CONS 41375-###".

Tipo de máquina
Muestra el tipo de máquina en el que está configurada actualmente la consola. La consola mostrará "STAIRCLIMBER" o cualquier otro tipo de máquina.

Tiempo de funcionamiento de la máquina desde la última vez que se borraron los datos (usado para mantenimiento)
Muestra el tiempo de funcionamiento de la máquina desde la última vez que se borraron los datos. La consola mostrará "MAINT HOURS #####" (HORAS DE MANTENIM. #####). Muestra el número de horas transcurridas entre las llamadas de mantenimiento o de servicio. El tiempo de funcionamiento de la máquina se reinicia a cero en la siguiente sección Diagnósticos.

3. Para salir de "MACHINE STATUS" (ESTADO DE LA MÁQUINA), pulse la tecla [CLEAR].

Códigos de diagnóstico
Los códigos de diagnóstico se utilizan para probar distintos componentes de la máquina, como la pantalla, teclado, puerto serie, alternador y cuentakilómetros, así como para ver la información de registro de errores y el reinicio del tiempo entre las llamadas de servicio o de mantenimiento.

Para ejecutar los diagnósticos y ver la información de diagnóstico:

1. Pulse [Level: ARRIBA], [6], [ENTER]. La consola mostrará "DIAGNOSTICS".
2. Pulse [Level: ARRIBA] o [Level: ABAJO] para desplazarse por las opciones. Seleccione la opción que desea ver pulsando [ENTER].

Las opciones de diagnóstico son las siguientes:

Probar la pantalla
Para probar la pantalla LCD y, cuando se muestre el mensaje "DISPLAY TEST" (PROBAR LA PANTALLA), pulse [ENTER]. La pantalla de la consola alterna la activación de todos los segmentos de la pantalla LCD y una pantalla del programa representativo. Compruebe que todos los segmentos de la pantalla LCD están activados.

Probar el teclado
Para probar todas las teclas del teclado, cuando se muestre el mensaje "KEY TEST" (PROBAR EL TECLADO), pulse [ENTER]. A continuación, pulse cualquier tecla del teclado y se mostrará el nombre de dicha tecla en la línea de texto. Pulse [CLEAR] para salir de esta prueba.

Probar el puerto serie
Para probar el puerto de serie y, cuando se muestre el mensaje "SERIAL TESTS" (PROBAR EL PUERTO DE SERIE), pulse [ENTER]. Esta prueba realiza una prueba de bucle invertido de puerto serie. Elija la selección CSAFE RS-232. Para realizar esta prueba correctamente, deberá introducir un cable de prueba de bucle invertido en el puerto de conector adecuado. La consola mostrará "PASS" o "FAIL".

Probar el alternador
Para probar el alternador de la máquina, pulse [ENTER] cuando se muestre el mensaje "ALT TEST" (PROBAR EL ALTERNADOR). Esta prueba verifica las rutinas de campo del alternador a través de la consola. Súbase a la elíptica y mantenga pulsado [LEVEL: ARRIBA] para "field on" (campo activado). Tras realizar un poco de ejercicio, debe subir la resistencia. Para "field off" (campo desactivado), pulse [Level: ABAJO].

Probar la respuesta del cuentakilómetros
Para probar el cuentakilómetros de la máquina, pulse [ENTER] cuando se muestre el mensaje "TACH TEST" (PROBAR EL CUENTAKILÓMETROS). Empiece a hacer ejercicio en la máquina. La consola regulará la resistencia del alternador según la señal del cuentakilómetros para mantener 2.000 RPM aproximadamente mientras hace ejercicio. De lo contrario, puede haber algún problema en la conexión de CA o el circuito de campo. Compruebe el alternador, la conexión intermedia de CA, el tendido de cables, el diodo, los postes de terminal y el cable principal.

Probar E/S
Pulse [ENTER] cuando se muestre el mensaje "I/O TEST" (PROBAR E/S). Los valores AUX y B+ representan la corriente y el voltaje emitidos por el alternador respectivamente. AUX se escala a 1000 y B+ se escala a 300. Estos valores aumentarán con la velocidad del alternador (tenga en cuenta que ambos valores llegarán a 0 si el alternador se deja en reposo). La cadena "---" se muestra en todo momento ya que el stepper no requieren una tecla magnética.

A Sensor B
No aplicable

3. Para salir de "DIAGNOSTICS" (DIAGNÓSTICOS), pulse la tecla [CLEAR].

Para revisar el registro de errores y reiniciar el cronómetro de servicio:

1. Pulse [Level: ARRIBA], [7], [ENTER]. La consola mostrará "MAINTENANCE LOG" (Registro de mantenimiento).

2. Pulse [Level: ARRIBA] o [Level: ABAJO] para desplazarse por las opciones. Seleccione la opción que desea ver pulsando [ENTER].

   Registro de errores
   Para mostrar el registro de errores de la máquina, cuando se muestre el mensaje "ERROR LOG" (Registro de errores), pulse [ENTER]. La consola mostrará diversos mensajes de error en la ventana de la pantalla. La cantidad total de errores se mostrará en la ventana derecha superior. Observe que únicamente se mostrará el error de mayor prioridad. Los errores se gestionan de dos formas. La primera forma es una "WARNING" (ADVERTENCIA) no grave que se mostrará en el mensaje de texto, pero que permite continuar hasta que se pulse la tecla [CLEAR]. La segunda forma es un "ERROR" grave que interrumpirá el ejercicio y devolverá el sistema a un estado de intensidad inactivo. La consola mostrará el texto del error y no le permitirá reiniciar el programa a no ser que se apague y se encienda de nuevo. Hay 16 entradas de error disponibles.

   Reset service time
   Para reiniciar el tiempo entre las llamadas de servicio o mantenimiento, cuando se muestre "MAINT HOURS" (Horas mantenimiento), pulse [ENTER]. Pulse la tecla [0] y [ENTER] para reiniciarlo.

   QA ID(ID QA)
   No aplicable

3. Para salir de "MAINTENANCE LOG", pulse la tecla [CLEAR].

Códigos de configuración

1. Pulse [Level: ARRIBA], [8], [ENTER]. La consola mostrará "CONFIGURATION" (Configuración).

2. Pulse [Level: ARRIBA] o [Level: ABAJO] para desplazarse por las opciones. Seleccione la opción que desea ver pulsando [ENTER].

Cambiar máquina
Cambia el tipo de máquina de stepper, StepMill®, bicicleta rev B, bicicleta rev A o elíptica. Desplácese por la pantalla hasta que se muestre “CAMBIAR MÁQUINA”. Pulse [ENTER] y, a continuación, la tecla [Level: ARRIBA] o [Level: ABAJO] para desplazarse por las opciones. Seleccione el tipo de máquina que desea ver pulsando [ENTER].

Restablecer configuración de datos
Desplácese por la pantalla hasta que se muestre “RESET DATA SET UP” (Restablecer configuración de datos) y pulse [ENTER]. Se borrará la configuración predeterminada del cliente.

NOTA: La consola tendrá que volverse a configurar.

Borrar registro de errores
Desplácese por la pantalla hasta que se muestre “CLEAR ERROR LOG” (Borrar registro de errores) y pulse [ENTER]. Se mostrará la palabra "TERMINADO" y se borrarán todos los errores acumulados en el registro de errores.

Restablecer consola
Desplácese por la pantalla hasta que se muestre “RESET CONSOLE” (Restablecer consola) y pulse [ENTER]. Restablece todos los valores predeterminados a la configuración original de fábrica.

NOTA: La consola tendrá que volverse a configurar.

Registros de mantenimiento
Para una mayor sencillez de mantenimiento, la consola del stepper SC916 realiza el seguimiento de las horas, número de entrenamientos, período de tiempo entre la última reparación, etc. Para acceder rápidamente a cualquiera de estos menús personalizados, pulse [LEVEL: ARRIBA], [4], [ENTER]. La consola mostrará "MACHINE STATUS" (ESTADO DE LA MÁQUINA). Utilice la tecla [Level: ARRIBA] y [Level: ABAJO] para desplazarse por las opciones. Para obtener información detallada, consulte los códigos de la consola del estado de la máquina, en la sección anterior.

Reinicio del cronómetro de mantenimiento
Después de cada período de mantenimiento, reinicie el contador. Pulse [LEVEL: ARRIBA], [7], [ENTER]. A continuación, utilice las teclas Level para desplazarse por las opciones. Cuando se muestre "MAINT HOURS" (HORAS DE MANTENIM.), pulse [ENTER]. Pulse la tecla [0] y, a continuación, [ENTER]. Pulse [CLEAR] para volver a la pantalla de inicio.

Desplazamiento del stepper SC916
Colóquese delante de la máquina y levántela sujetando los manillares. Bájela hasta que las ruedas de transporte estén en contacto con el suelo.

Nota: No baje con el pie la cubierta de plástico al inclinar la la máquina hasta que las ruedas de transporte toquen el suelo. En su lugar, utilice las barras estabilizadoras para evitar dañar las cubiertas de plástico.)

A partir de ese momento, puede desplazar la máquina con las ruedas de transporte.

Nota: Las ruedas de transporte están diseñadas para uso en interior y nunca deben utilizarse en superficies asfaltadas.

Puesta a punto inicial
Una vez que haya recibido la máquina, utilice un paño suave y limpio para limpiar el polvo que se pueda haber acumulado sobre ella durante el envío. Su nueva máquina necesitará unas operaciones sencillas de montaje. Consulte el "Manual de montaje" para obtener más información.

La seguridad y el rendimiento de este equipo puede mantenerse sólo si se inspecciona regularmente para buscar daños y desgastes.

Preste una atención particular a los componentes que sean más susceptibles de desgaste, como la carcasa de la frecuencia cardíaca por contacto, las almohadillas de los pedales o las cubiertas laterales inferiores.

Retire del servicio a cualquier equipo dañado y sustituya inmediatamente los componentes dañados.

Exponga cualquier cuestión concerniente al mantenimiento o al funcionamiento a un técnico Nautilus cualificado. Para obtener información de contacto, consulte la página Números de contactos importantes en la parte posterior de este manual.

Planificación del mantenimiento

	A diario	Cada semana	Al mes	Cada 3 meses	Comentarios
Mantenimiento general					
Comprobar las etiquetas de advertencia y seguridad	X				
Comprobar visualmente las cadenas de los pedales	X				
Tensión del cinturón alternador			X		Tensión a 30-45 inlbs
Lubricación					
Cadenas de accionador y pasos**			O cada 300 hr.		30W aceite
Nivelación y ejes del brazo de pedal				O cada 900 hr.	Grasa multipropósito
Palanca de muelle y ejes de pedal				O cada 900 hr.	Grasa multipropósito
Limpieza					
Limpiar consola	X				Limpiar con un paño humedecido y secarla tras la limpieza.
Limpiar cubiertas laterales inferiores	X				Limpiar el exterior con jabón y agua o un limpiador doméstico diluido.
Limpiar y lubricar los resortes del pedal		X			Limpiar y secar con un trapo ligeramente impregnado de aceite.

Limpieza

1. No utilice limpiacristales ni ningún otro limpiador doméstico en la consola. Limpie la consola diariamente con un paño humedecido y séquelo tras la limpieza.
2. Limpie diariamente el exterior la máquina usando agua y jabón o un limpiador doméstico diluido como Fantastic®.

Inspección

1. Examine la estructura para ver si hay óxido, la pintura presenta burbujas o está desconchada, durante la limpieza diaria. La sal del sudor puede dañar las superficies sin pintar. Repare las áreas dañadas con un kit de pintura adquirido en Nautilus® (llame al Servicio de atención al cliente para obtener información sobre su pedido).

Piezas y mantenimiento

Un mantenimiento regular y programado prolongará la vida de su equipo Nautilus®. Utilice únicamente piezas de repuesto originales Nautilus®. El equipo de Servicio de atención al cliente de Nautilus® le invita a llamar para solicitar sus piezas de repuesto.

Comprobación del cargador de baterías

1. Con el multímetro, toque contacto rojo del terminal positivo de la batería y el contacto negro con el terminal negativo.
2. Si el nivel de voltaje es inferior a 6,1 V de CC, cargue la batería.

Recarga de la batería de reserva

El stepper de la línea profesional StairMaster® SC916 tiene su propia fuente de alimentación (inalámbricas) con una batería recargable de reserva. Por lo general, el stepper puede utilizarse sin conectarse a la alimentación externa. No obstante, si la consola parpadea durante el funcionamiento o la pantalla de la consola no se enciende mientras utiliza la máquina, utilice la fuente de alimentación externa para recargar la batería de reserva.

La fuente de alimentación externa se suministra con la unidad y se enchufa a una toma estándar de 115 V, 15 A o 220 V, 10 A. (Todos los principales enchufes de voltaje están disponibles.) El enchufe para la fuente de alimentación externa está situado en la parte frontal de la máquina en la base.

IMPORTANTE: Si instala el monitor LCD opcional, consulte el manual de instalación NV915 en este momento.

Conecte la fuente de alimentación externa de pared en el conector y cargue la batería durante 24 horas aproximadamente. A continuación, compruébela de nuevo. Puede utilizar la máquina tranquilamente mientras la fuente de alimentación de la batería está conectada.

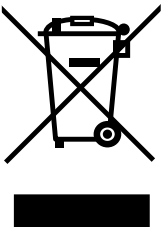
La consola se encenderá cuando el usuario empiece a pedalear y permanecerá encendida hasta 60 segundos en modo de pausa. Al cabo de 60 segundos sin pedalear, se desconectará. La consola se encenderá y seguirá encendida mientras esté conectada la fuente de alimentación externa.

Cómo deshacerse de las baterías

Al pedir nuevas baterías, deberá deshacerse apropiadamente (reciclar) sus antiguas baterías de ácido-plomo. La mayoría de normativas federales y estatales requieren que este tipo de baterías se recicle. No tire las baterías antiguas. El plomo es un metal pesado tóxico y peligroso para los seres vivos.

Reciclaje

No deseche este producto como basura. Este producto debe reciclarse. Para obtener información sobre el método correcto para desechar el producto, póngase en contacto con un representante de servicio al cliente de Nautilus.



Si tiene alguna pregunta, póngase en contacto con el Departamento de atención al cliente en el nº de teléfono 800-NAUTILUS (800-628-8458), (41) (26) 460 77 77 (oficina internacional) o consulte la sección Números de contacto importantes en este manual.

Información de contacto

OFICINAS DE ESTADOS UNIDOS:

Correo electrónico: customerservice@nautilus.com

ATENCIÓN AL CLIENTE / SERVICIO TÉCNICO
Teléfono: 800-NAUTILUS (800-628-8458)
Fax: (877) 686-6466
Correo electrónico: cstech@nautilus.com

OFICINA CENTRAL CORPORATIVA
Nautilus, Inc.
Oficina central mundial
16400 SE Nautilus Drive
Vancouver, Washington, 98683 EE. UU.
Teléfono: (800) NAUTILUS (800) 628-8458

OFICINA DE CANADÁ:

NAUTILUS FITNESS CANADA, INC.
925 Keewatin Street
Winnipeg, MB, Canadá R2X 2X4
Teléfono: (866) 381-5996
Fax: (800) 532-6934
Correo electrónico: nfcpartsandservice@nautilus.com

Cuando llame a Nautilus, proporcione el número de serie de la máquina y la fecha de compra. Utilice el espacio de los cuadros siguientes para anotar esta información. Para encontrar el número de serie en la máquina, consulte la página de información sobre las etiquetas importantes de seguridad. Marque el número de la oficina más cercana.

Please record the following information for future reference.

Serial Number
Date of Purchase

OFICINAS INTERNACIONALES:

Para obtener asistencia técnica y una lista de los distribuidores de su zona, llame o envíe un fax a uno de los siguientes números.

ATENCIÓN AL CLIENTE INTERNACIONAL
Nautilus International S.A.
Rue Jean Prouvé
1762 Givisiez / Suiza
Tel: (41) (26) 460 77 77
Fax: (41) (26) 460 77 70
Correo electrónico: technics@nautilus.com

ALEMANIA y AUSTRIA
Nautilus Deutschland GmbH
Albin-Köbis-Str. 4
51147 Colonia
Tel.: (49) 02203 2020 0
Fax: (49) 02203 2020 45 45

ITALIA
Nautilus Italy S.r.l., Via della Mercanzia, 103
40050 Funo di Argelato - Bolonia
Tel: (39) 051 664 6201
Fax: (39) 051 664 7461

SUIZA
Nautilus International SA
Rue Jean-Prouvé 6
CH-1762 Givisiez
Tel: (41) 026 460 77 66
Fax: (41) 026 460 77 60

REINO UNIDO
Nautilus UK Ltd.
Nautilus UK, 4 Vincent Avenue,
Crownhill, Milton Keynes, Bucks, MK8 0AB
Tel: (44) 1908 267 345
Fax: (44) 1908 567 346

CHINA
Oficina del representante de Nautilus
Nautilus, Shanghai, 7A No.728, Yan'an Rd(West),
200050 Shanghai, China
Tel: (86) 21 523 707 00
Fax: (86) 21 523 707 09

©2008 Nautilus, Inc. Todos los derechos reservados. Nautilus, el logotipo de Nautilus, Universal, el logotipo de Universal, Bowflex, StairMaster, el logotipo de StairMaster y Nautilus Instituye son marcas comerciales registradas o marcas comerciales de Nautilus, Inc. Schwinn y el sello de calidad Schwinn son marcas comerciales registradas. Las demás marcas comerciales son propiedad de sus compañías respectivas.
Nautilus, Inc., Oficina central mundial, 16400 SE Nautilus Drive, Vancouver, Washington, 98683, EE. UU.1-800-NAUTILUS
www.nautilus.com

Nautilus® Bowflex® Schwinn® Fitness StairMaster® Universal® Nautilus Institute®